



Télétravail - Les bonnes pratiques

Les conditions de travail

Un espace dédié

- Installer un espace :
 - Consacré au travail
 - Propice à la concentration
 - Loin de toute distraction
 - Accrocher un panneau « ne pas déranger »
 - Etre confortablement installé

Des horaires de travail

- Se donner un horaire de travail régulier et instaurer des routines :
 - Heure de lever
 - Pauses
 - Heure de coucher
 - Repas
 - Ne pas s'investir dans des tâches ménagères ou personnelles
 - Savoir se couper du travail quand la journée est terminée

Planification du travail et des objectifs

- **Objectif principal : l'efficacité**
- Définissez vos objectifs de la semaine
- Déclinez ces objectifs sur chaque jour
- Revoyez ces objectifs régulièrement
- Faire une liste des tâches à accomplir
- Entretenir votre productivité

Se connaître soi-même

- Avec le télétravail, vous apprendrez beaucoup sur vous-même :
 - Comment vous travaillez le mieux
 - Quand vous travaillez le mieux
 - Quels sont vos niveaux d'énergie tout au long de la journée
 - Comment vous devez recharger votre énergie
- Une fois que vous savez comment vous travaillez le mieux :
 - Structurer vos journées de travail comme il vous convient
 - Apporter une nouvelle énergie ou une différente énergie à vos journées en mélangeant une journée de travail avec un temps de concentration en solo, avec des projets de groupe en collaboration ou des discussions vidéo avec les collègues, etc.

Des outils utiles et essentiels

- Un ordinateur
- Une bonne connexion wifi pour une communication efficace

- Un téléphone portable
- Outils pour communiquer : emails, sms, Whatsapp
- Plateformes pour vidéoconférences : Slack, Zoom, Skype, Teams, Whatsapp, etc.

Avantages du télétravail

- Réduction du temps de transports
- Horaires plus souples
- Meilleur équilibre entre vie professionnelle et familiale
- Occasion de s'acquitter de ses responsabilités familiales
- Plus de concentration car moins d'interruptions pendant le travail
- Amélioration de la productivité, de la créativité et du moral.
- Moins de stress et de fatigue
- Amélioration de la qualité de vie

Inconvénients du télétravail

- L'autodiscipline peut être difficile à appliquer
- La routine à mettre en place : sans routine, risque d'être déstabilisé car le planning de travail est trop libre
- Risque de distraction
- Manque de délimitation entre le travail et la maison
- Manque d'interaction avec les autres
- Risque d'isolement
- Sentiment de solitude
- Sédentarité
- Perte de motivation et d'intérêt pour le travail
- Réduction de performance

Comment gérer le risque d'isolement professionnel lié au télétravail ?

Plus le télétravailleur est en contact direct avec d'autres employés, moins l'isolement aura d'impact sur ses performances et son estime. Quelques conseils pour rompre ce sentiment d'isolement :

Faire partie de la communauté

Créez une communauté en ligne où vous pouvez collaborer à des moments programmés. Se connecter à une plateforme accessible à tous les employés et où chacun peut écrire des questions et soulever un problème.

Impliquer toute l'équipe

Impliquer l'équipe entière dans des projets de groupes pour permettre à tous les employés de démontrer leurs connaissances et compétences, surtout ceux dont le travail habituel n'est pas entièrement compatibles avec le télétravail. C'est important qu'ils ne se sentent pas délaissés et dévalorisés.

Programmer des « Happy Hours »

Pour maintenir la santé mentale et émotionnelle de l'équipe, créez un sentiment de communauté en organisant des "Happy Hours". Après le travail, les collègues se retrouvent pour un appel vidéo avec leur boisson préférée, ou pour un thé virtuel, pour célébrer la réalisation d'une tâche spécifique ou d'un objectif par exemple.

Développer de nouvelles compétences à travers des MOOCS, Ted Talks, FSI, etc.

- Apprentissage d'une nouvelle langue
- Perfectionnement dans une langue
- Formation informatique en ligne sur un nouveau logiciel ou autres médias
- Lecture de journaux, de livres sur le développement personnel, etc.

Partager vos préoccupations

- Echanger avec vos collègues et votre patron

- Parler tous les jours à un ami ou un membre de votre famille
- Confier vos préoccupations, dites-leurs quand vous n'allez pas bien
- Ne rester pas isolé

Travailler à la maison avec des enfants – Astuces utiles

Communiquer clairement

- Fixer des attentes avec votre partenaire pour savoir quand vous pouvez ou ne pouvez pas l'aider

Relâcher la pression

- Si les choses ne se passent pas comme vous l'espérez aujourd'hui, elles se passeront mieux demain. Prévoir de rattraper le travail après le coucher des enfants ou le lendemain.

Utiliser des heures de sieste et de sommeil

- Se lever aussi tôt que possible
- Profiter des siestes des enfants et du coucher le soir pour se détendre ou au contraire pour se mettre au travail

Faire des pauses

- Passer un peu de temps pour jouer, explorer et apprendre avec les enfants

Expliquer aux enfants

- Expliquer clairement aux enfants ce que vous attendez d'eux et à quoi sert de travailler (acheter la nourriture, les jouets, etc.)
- Les enfants doivent comprendre clairement quand vous êtes disponibles pour eux et quand vous ne l'êtes pas
- Les enfants doivent savoir quand vous commencez votre journée de travail et quand vous vous déconnectez

Garder une routine ferme

- Commencer à travailler à la même heure chaque jour
- Prendre des pauses de même durée et à la même fréquence tous les jours

Travailler ensemble

- Organiser un espace de travail commun où vous pourrez travailler avec vos enfants scolarisés pendant qu'ils font leurs devoirs ou autres activités en autonomie (coloriage, dessin, lecture, etc.)
- Inciter les enfants à imiter papa ou maman qui travaille